

运动跟着感觉走

过度或不运动运动会损害老年人的免疫系统。如何找到适合自己的运动?

有关专家指出,除了在医生的指导下进行脉搏、呼吸、血压的监测以外,还有一个简单的方法就是跟着感觉走,运动后觉得肌肉酸痛,抬举活动时稍有胀重感,可继续维持原运动量或按照原计划加大运动量;如局部稍有疼痛,应减轻运动量或更换运动项目;如出现麻木感,应立即停止运动,并查明原因再作决定。 胡岳

冬季多喝红茶能养胃



不少喜欢喝清淡绿茶的人都不愿尝试味道厚重的红茶,觉得它的味道过于苦涩,似乎少了茶的轻逸之感。专家表示,冬季还是喝红茶好。红茶是全发酵茶,口感较重是它的特色,也是它的好处,特别适宜冬季饮用。

同样是茶多酚,红茶与绿茶相比有什么特点呢?专家认为,人在没吃饭的时候饮用绿茶会感到胃部不舒服,这是因为茶叶中所含的重要物质——茶多酚具有收敛性,对胃有一定的刺激。而红茶就不一样,它是经过发酵烘制而成的,茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,含量减少,对胃部的刺激性就随之减小。经常饮用加糖、加牛奶的红茶,能保护胃黏膜,对治疗胃溃疡也有一定效果。

专家提醒,红茶不宜放凉饮用,而且放置时间过长会降低其营养含量。 小提

教你一招

芋头可消积食



对于工作繁忙、不能按时吃饭的上班族,胃也很容易出问题。吃芋头可养胃。芋头可以做成养胃的芋头粥,咳嗽的人配些川贝、没胃口的人配些山楂、失眠的人配些灵芝,晚上吃一碗对身体很有好处。

芋头海带粥:芋头50克,海带、大米各100克,调味品适量。将海带、芋头洗净,大米淘净,三者同时放入锅内,加清水适量煮粥,待熟时调入食盐等调味品,再煮沸后食用,每日一次,连食一个月左右,可健脾、消积食。

芋头糯米粥:芋头50克,糯米100克,白糖适量。将芋头洗净,糯米淘净,同时放入锅内,加清水适量煮粥,待熟后白糖调味服食,每日一次,连吃3~5天,可治疗妊娠心烦、胎动不安者。 郑帆影



正确预防流感

秋去冬来,由季节变化引起的伤风、感冒屡见不鲜。冬季是流感高发季节,每年冬季都有数百万人患上流感,严重者甚至需要住院治疗。如何有效地预防流感?

1. 及时接种疫苗。流感疫苗对人体的保护可达90%,即使在接种后患上流感,也能减轻其症状并降低并发症的几率。专家建议,最好在10月和11月接种疫苗。50岁以上的中老年人以及6个月到5岁之间的儿童应使用注射式疫苗,5~49岁的人群可使用鼻腔喷雾剂式疫苗。

2. 避免触摸公用物品。避免触摸公共物品可以降低感染病菌的几率。比如,银行的公用笔、公用电话、门把手等。

3. 常备洗手液,勤洗手。洗手液有抑菌作用,但使用方法要正确。专家提醒,抹上洗手液并揉搓10~15秒钟后,两手仍然是湿润的,这说明所用洗手液的量够了,然后再洗掉。也可选择酒精浓度至少为60%的杀菌纸巾。

4. 广交朋友多交流。最新研究发现,友谊不仅能减轻精神压力,还能促进身体健康。和只待在小团体里、常有孤独感的人相比,社交广泛的人能产生更多的流感抗体。

5. 适当为自己施压。当人们感受到精神有压力时,体内会发出警告信号,释放减压激素和肾上腺素,

免疫系统会制造更多的免疫细胞。但如果压力过重,就会产生负面作用。因此,可以尝试给自己树立一个切合实际的短期目标,有助于增强免疫力。

6. 多运动,多按摩。每天能活动3个小时的人,比活动量少的人患流感的几率低35%。专家建议,最好每周锻炼3次,快走、爬楼梯或打乒乓球都可以。专家还建议,平时可以多按摩。无论是专业按摩,还是夫妻之间互相敲敲背,都能增加人体血液中的复合胺和多巴胺含量,从而提高免疫力。

7. 勿盲目补充维生素。每天服用大把的维生素不太可能降低患流感的几率,还会对健康不利。最好的方法是食补,也可以每天一次性补充多种维生素。可以选择一种含有维生素A、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、维生素D以及叶酸、硒、钙、锌等矿物质的复合型维生素制剂。此外,食物中最好包含少量脂肪,因为有些维生素必须溶于脂类物质才能被人体吸收。

8. 服用人参、黄芪。人参、黄芪能刺激骨髓产生白细胞,白细胞能产生抗体和具有抗病毒功能的干扰素。

9. 保证睡眠。保持充分的睡眠是冬季最重要的事。有关专家研究发现,同每天睡7~8小时的人相比,每天只睡4小时的人产生的抗体会少一半。

10. 服用治疗流感的药物。如果感染了流感病毒,可以遵医嘱服用药物。

王亮亮

坐着午睡导致哪些疾病

长期坐办公室的人会觉得各种各样的职业病,而有关专家指出,每天中午在办公室坐着睡觉的人容易引起腰部和头部不适。

专家介绍,人坐在椅子上打盹时,不可能像上班时那样保持良好的坐姿,上部身躯难免会失去平衡,身体弯曲、斜靠或低头趴在桌子上等错误姿势都不同程度地影响血液流入脑部,长期这样会导致腰部扭曲,久而久之就会引起腰肌劳损及头部供血不足。

专家提醒,午休时一定要选

择好午休打盹的休息方式,不要忽视这短时间的休息方式。同时,专家还提醒人们,午休时一定要做好保暖工作,盖好衣被,因为人在入睡后体温相对较低,入睡和清醒时的冷热不均容易引发感冒等疾病。

午睡的四大禁忌:1.忌午睡时间过长。午睡时间最好控制在半小时内,否则醒来会很不舒服。如果午睡时间长了,起来后可适当活动一下,或用冷水洗脸,不适感会很快消失。

2.忌午睡姿势随意。午睡不

能随便在走廊下、树荫下、草地上、水泥地面上就地躺下就睡,也不要风口处午睡。因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退,轻者醒后身体不适,重者会受凉生病。

3.忌裸腹睡。室内再暖和,午睡时也要在腹部盖上毛巾被或被子,以防凉气乘虚而入。

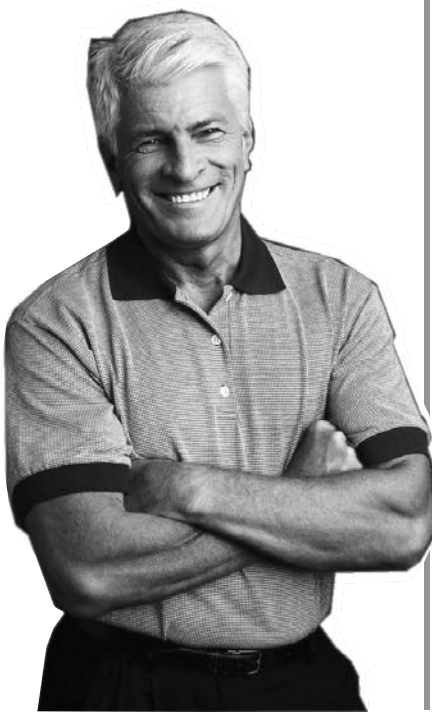
4.忌午睡断断续续。午睡习惯要持之以恒,因为午睡不规则也会搅乱生物钟,影响

时已有上万伏的电压。

据专家介绍,通常而言,静电干扰超过7千伏时人就有电击感,只是由于摩擦起电的时间极短,所产生的电流很小,不容易被感觉到。但静电吸附的大量尘埃含多种病毒、细菌等有害物质,人体吸入后会影

响健康。持久的静电还会使血液的碱性升高,使人心情烦躁、头晕胸闷,对身体十分不利。为了防止静电的发生,室内需要保持一定的湿度。脱衣服之后,用手轻轻摸一下墙壁,摸门把手或水龙头之前也要用手先摸一下墙,将体内静电放出去,这样静电就不会伤着你了。对于老年人,应选择柔软、光滑的棉织品或丝质内衣、内裤,以使静电的危害减少到最低程度。

付宇税



贴心手册

使用复印机要当心

复印机是利用硒鼓的光导作用原理进行工作的,一般情况下较为安全,不会伤害人体。但是,在复印机运行过程中由于静电的作用,室内空气会产生一些臭氧分子。复印机在冷却刚印好的纸张上的墨迹时,在出纸处会感觉有风,这风里会有臭氧,人体过多吸入会有害健康。因此,在使用复印机时,要尽量躲开风。 王新国

市第二人民医院成功开展腹腔镜下肾盂成形术

本报讯 近日,市第二人民医院外六科(泌尿外科)成功为一名7岁男孩实施了腹腔镜下肾盂成形术,这例手术在我市尚属首例。

小男孩杨某家住孟州市,半个月前在上学时突然下腹持续绞痛,难以忍受,在当地医院作B超显示其左肾有积水。其家人听说我市第二人民医院治疗该病效果不错,遂转院住进了该院外六科。该科通过详细检查发现杨某患有先天性肾盂、输尿管连接部狭窄,合并左肾重度积水、左输尿管结石,需要手术治疗。如果采取传统的开放式肾盂成形术,需切10厘米长的切口,患者年龄小,手术合并感染可能性大,且随着年龄的增长,大的创面也将给患者的发育、身心健康带来不利影响。该科医生经过会诊,决定对杨某施行腹腔镜下肾盂成形术。该手术可以克服传统手术的缺陷,但操作难度大,目前焦作市尚未开展该项手术。经过精心的术前准备,该科主任卢建路和患者的主管医生冀强于近日为小患者成功实施了该项手术。目前,小患者病情稳定。

(郭欢欢)